9.001 Grécka kuracia zmes
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie prsia			7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej			0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
cibuľa			1,00	0,85	1,10	0,93	1,20	1,02
grécka zmes			0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20
mrkva			0,50	0,40	0,50	0,40	0,60	0,48
zeler			0,25	0,20	0,25	0,20	0,30	0,24
petržlen			0,25	0,20	0,25	0,20	0,30	0,24
kukuričný škrob			0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
voda			3,50	3,50	3,80	3,80	4,00	4,00
hmotnosť porcie v g			92		108		124	
hmotnosť mäsa v g			42		48		54	
hmotnosť šťavy v g			50		60		70	

Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na malé rezance a prudko opečieme na časti oleja. Očistenú, pokrájanú cibuľu opražíme na zvyšnej časti oleja, pridáme očistenú, nastrúhanú zeleninu, podlejeme vriacou vodou a podusíme. Grécku zmes zmiešame s odmeraným množstvom vody, pridáme k mäsu, zahustíme kukuričným škrobom, ktorý rozmiešame s vodou, pridáme podusenú zeleninu a 20 minút ešte varíme.
Príloha: dusená ryža, varené zemiaky a zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	634	152	19,62	6,6	3,7	3,1	0,6	21,7	2,2	0,085	0,1	0,1	2,7	6,1
C	722	173	22,3	7,6	4,3	3,2	0,6	23,9	2,5	0,08	0,1	0,1	2,8	6,9

D	829	199	25,27	8,7	4,9	4,2	0,7	27,1	2,8	0,105	0,1	0,1	3,2	7,8